

ENESETAPPUDE ENNETAMINE:

teave tööandjatele,
juhtidele ja
töötajatele



Huvitav ja rahuldust pakkuv töö on vaimsele tervisele hea, kuid negatiivne töökeskkond või tööga seotud stressiallikad võivad põhjustada nii kehalise kui ka vaimse tervise probleeme. On oluline, et tööandjad ja teised vastutavatel ametikohtadel töötavad isikud kehtestaksid meetmed, et edendada töötajate head vaimset tervist, ning vaimse tervise häiretega töötajate ja enesetapuriskiga kolleegide toetuskava.



Maailma
Terviseorganisatsioon
Euroopa Regionaalbüroo

Millele pöörata tähelepanu?

- enesetapumõtetest või nendega seotud tunnetest, lootusetusest või elu mõtte puudumisest rääkimine;
- eraldatusest, üksindusest, lootusetusest või enesehinnangu kaotusest rääkimine või probleemidel pikemalt peatumine;
- kolleegidest eemale tõmbumine, töö tulemuslikkuse vähenemine või raskused ülesannete lõpetamisega;
- käitumismuutused, näiteks rahutus, ärrituvus, impulsiivsus, hoolimatus või agressiivsus;
- surmaks ettevalmistumisest, näiteks testamendi kirjutamisest, või konkreetsetest enesetapuplaanidest rääkimine;
- alkoholi või muude ainete kuritarvitamine;
- depressiivne meeleolu või varasema suitsiidse käitumise mainimine; ja/või
- kiusamine või ahistamine.

Erilist tähelepanu tuleb pöörata inimestele, kes on oma tööd kaotamas.

Mida teha, kui tunnete kolleegi pärast muret?

- Näidake üles empaatiat ja muret, julgustage teda rääkima ning kuulake teda, hoidudes talle hinnangut andmast.
- Uurige, kas ta on kellelegi helistanud või sooviks kellelegi helistada.
- Julgustage teda asutusesiseste (nende olemasolul) või -väliste tervishoiu- või nõustamisteenuste pakkujatega ühendust võtma ning pakkuge välja, et helistate neile või külastate neid koos.
- Kui teie kolleeg on üritanud enesetappu või annab mõista, et tahab ennast tahtlikult vigastada, kõrvaldage juurdepääs vastavatele vahenditele ning ärge jätke teda üksi. Otsige viivitamatult tuge asutusesisestelt (nende olemasolul) või -välistelt tervishoiuteenuste pakkujatelt.

Mida saate teha tööandja või juhina?

- Korraldage töötajatele teabetunde vaimse tervise ja enesetappude ennetamise teemadel. Veenduge, et kõik töötajad teaksid, millist abi asutus ja kohalik kogukond pakub.
- Looge töökeskkond, mis julgustab kolleege rääkima probleemidest, mis võivad mõjutada nende töövõimet, ning toetama üksteist rasketel aegadel.
- Tutvuge asjaomaste seadustega.
- Tuvastage ja vähendage tööga seotud stressiallikaid, mis avaldavad vaimsele tervisele negatiivset mõju.
- Koostage ja rakendage tegevuskava töötaja enesetapu või enesetapukatse taktitundelise käsitlemise kohta nii, et see aitaks vältida olukorra edasist halvenemist. Meetmed peaksid hõlmama kvalifitseeritud tervishoiutöötajate ja tugiteenuste kättesaadavuse tagamist töötajatele.

Lisateave
(inglise keeles)



Enesetappude ennetamine:
abimaterjal töökohtadele

